

# かんたん！ほうれん草レシピ°

## 【ほうれん草のとろとろ卵あんかけ】

### 材料

ほうれん草 1/2束	(A)
卵 2個	砂糖 大さじ1
油 大さじ1~2	鶏ガラスープの素 小さじ1
片栗粉 小さじ1 (同量の水で溶く)	ポン酢 大匙1~2
	水 50cc

### 作り方

- 1 ほうれん草はさっと茹で水気を切り、卵は溶く、Aはよく混ぜる
- 2 フライパンに油を熱し卵を半熟に加熱し一度器に取り出し、ほうれん草は5cm長さに切る
- 3 フライパンにAを入れくつつくつしてきたら火を止め、水溶き片栗粉を加えとろみがついたら器にほうれん草、卵、あんかけを盛る

## 【トマトとほうれん草のツナサラダ】

### 材料

ほうれん草 1/2束	(A)
トマト 1個	オリーブオイル 大さじ1
ツナ水煮缶 1缶	醤油 小さじ1
	レモン汁 小さじ1/2
	砂糖 ひとつまみ
	にんにく(おろし) 少々
	塩コショウ 少々

### 作り方

- 1 ほうれん草はさっと茹で水気を切り、トマトは角切り、ツナは汁気をきっておく
- 2 ほうれん草は3cm長さに切りツナ缶とAと和える
- 3 2にトマトを加え和える

## 【ほうれん草たっぷりキーマカレー】

### 材料

ほうれん草 1/4束
キーマカレー・半熟たまご 1人分

### 作り方

- 1 ほうれん草はさっと茹で水気を切り、1cm長さに切る
- 2 完成したキーマカレーに加え炒め、盛り付け半熟たまごを添える